



Polpettone di manzo e maiale al forno con patate e zucchine dolci alle mandorle

40 minuti

1



Macinato misto di
maiale e manzo



Zucchina



Cipolla



Prezzemolo



Mandorle



Panko (pangrattato
giapponese)



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Patate



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, Pepe,
Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	3 pezzi	6 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	635 g	100 g	775 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3141 kJ/ 751 kcal	495 kJ/ 118 kcal	4442 kJ/ 1062 kcal	573 kJ/ 137 kcal
Grassi (g)	35 g	6 g	58 g	8 g
Grassi saturi(g)	14 g	2 g	23 g	3 g
Carboidrati (g)	66 g	10 g	67 g	9 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	8 g	1 g	9 g	1 g
Proteine (g)	44 g	7 g	71 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **8)** Uova **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaino d'olio e conditele in modo uniforme. Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Raccogliete in una ciotola il **macinato misto**, il **panko**, il **prezzemolo**, il **formaggio grattugiato**, **sale**, **pepe** e lavorate il composto con le mani per amalgamare gli ingredienti.
- Modellate il composto dando la forma ovale e allungata di un **polpettone** (realizzate 2 polpettoni per 4 persone).

3



Cuocere le verdure in agrodolce

- Nel frattempo, sbucciate e tagliate la **cipolla** a spicchi.
- Tagliate la **zucchini** a rondelle di 0,5 cm e tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungete le **verdure** e le **mandorle**, un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), **sale**, **pepe** e rosolate per 3-4 minuti.
- Abbassate la fiamma a medio-bassa e proseguite la cottura per 10-12 minuti, finché le verdure saranno tenere.

2

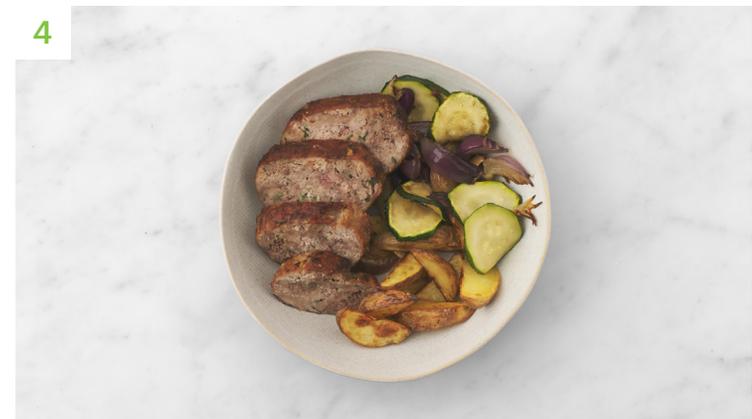


Cuocere polpettone e patate

TIP: il polpettone sarà cotto quando risulterà opaco e asciutto al centro.

- Trasferite il **polpettone** sulla teglia con le **patate**, irroratelo con un filo d'**olio** e cuocete in forno caldo per 30 minuti, voltandolo e mescolando le patate a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Lasciate intiepidire il **polpettone** per qualche minuto, poi tagliatelo a fette e disponetelo nei piatti.
- Accompagnate con le **verdure** e le **patate** arrosto.

Buon Appetito!